

**Compétence attendue :**

S'engager loyalement en toute sécurité dans un combat au sol en recherchant le gain au travers une immobilisation de 15 secondes maximum. Assurer le décompte des immobilisations et le respect des règles de sécurité.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Du pratiquant :</b></p> <p>1) Principes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les principes d'action-réaction simples à mettre en œuvre en fonction du statut :             <ul style="list-style-type: none"> <li>o les éléments de stabilité d'une défense en boule (ou 4 pattes).                 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ bras et jambe de force</li> <li>▪ abaissement du centre de gravité</li> </ul> </li> <li>o les actions possibles sur une défense à 4 pattes pour en faciliter le retournement (bras de levier, suppression des appuis, combinaison des 2)</li> </ul> </li> <li>- Principes d'action liés au maintien du partenaire en immobilisation.</li> <li>- Les principes de sortie d'une immobilisation (contrôle des jambes adverses et passage sur le ventre)</li> </ul> <p>2) Sécurité : la règle d'or</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le signal d'abandon ou de détresse</li> <li>- Les actions dangereuses             <ul style="list-style-type: none"> <li>o saisie directe au cou (étranglement)</li> <li>o écrasement / étouffement</li> </ul> </li> </ul> <p>3) Rituel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le salut</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <p>Arbitre / observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les critères de réussite liés au savoir immobiliser et sortie d'immobilisation (évaluation de l'orientation de la ligne des épaules vers le sol)</li> <li>- Les principales règles d'arbitrage permettant de piloter un combat dans le respect des règles de sécurité             <ul style="list-style-type: none"> <li>o départ et arrêt d'un combat</li> <li>o décompte d'une immobilisation jusqu'à son terme ou sa sortie</li> <li>o reconnaissance d'un signal d'abandon ou de détresse.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Annuler le rapport d'opposition de force pure tournant à son désavantage en adoptant une position de défense à 4 pattes.</li> <li>- Utiliser des actions-réactions simples sur l'adversaire pour le contrôler, le retourner, l'immobiliser : tirer, pousser pour créer des opportunités favorisant les bras de levier, les suppressions d'appuis ou les 2 associées.</li> <li>- gêner et contrer l'attaquant à partir de la position 4 pattes             <ul style="list-style-type: none"> <li>o repousser, s'agripper ou faire face à l'attaquant</li> <li>o contrer en cherchant à renverser l'attaquant.</li> </ul> </li> <li>- Utiliser le poids de son corps comme élément de contrôle de l'adversaire du retournement ou renversement jusqu'à l'immobilisation.</li> <li>- Durant l'immobilisation, contrôler l'adversaire durant 15 secondes maximum, avec le poids de son corps grâce au contact costo-costal ou sterno-sternal.</li> <li>- Créer le danger par des changements de rythme.</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <p>Arbitre / observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Décompter les immobilisations partielles ou allant à leur terme (15 secondes maximum)</li> <li>- Réagir et stopper le combat lors d'actions dangereuses ou interdites</li> <li>- Savoir reporter les résultats sur une feuille de « poule »</li> </ul>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Appliquer la règle d'or : ne pas faire mal</li> <li>- Accepter de rentrer en contact proche avec son adversaire</li> <li>- Accepter le statut de défenseur afin de différer ses attaques</li> <li>- Respecter les autres et leurs différences en combattant avec eux</li> <li>- Maîtriser ses émotions et ses actions liées à la confrontation</li> <li>- Réagir rapidement au signal d'abandon (ou de détresse) du partenaire (double tape)</li> <li>- Etre attentif aux injonctions de l'arbitre</li> <li>- Accepter de coopérer pour aider l'adversaire à progresser</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <p>Arbitre / Observateur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assumer les rôles proposés</li> <li>- Etre vigilant sur les actions dangereuses</li> <li>- S'engager dans les rôles variés avec rigueur</li> </ul>

**Lien avec le socle :**

Compétence 1 : Prendre la parole en tant qu'arbitre en utilisant un vocabulaire spécifique pour diriger le combat.

Compétence 6: Comprendre et mettre en œuvre les conditions pour agir en sécurité en judo pour soi et pour les autres. Assumer des rôles sociaux d'arbitre, partenaire.

Compétence 7 : Prendre conscience de ses ressources et de ses limites pour lutter au sol et prendre des initiatives . Fonctionner en autonomie dans des ateliers de recherche et d'expérimentation de solutions d'attaque et de défense.

**Compétence attendue :**

Rechercher le gain d'un combat commençant debout en toute sécurité en gérant les opportunités tactiques menant à une immobilisation de 20 secondes maximum. Faire respecter les règles simples d'arbitrage et gérer collectivement une poule de rencontres.

<b>Connaissances</b>	<b>Capacités</b>	<b>Attitudes</b>
<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les actions-réactions permettant de contrer et anticiper les défenses de type : 4 pattes, assise et plat ventre.</li> <li>- Différentes formes d'immobilisation : Yoko Shio Gatamé - Tate Shio Gatamé - Kami Shio Gatamé – Gésa Gatamé</li> <li>- Les actions interdites : luxation, étranglement, main au visage</li> <li>- Le vocabulaire spécifique lié à la sécurité: (étranglement, luxation) et aux prises (celles citées plus haut)</li> <li>- Au moins la saisie de base debout : pour un droitier : main droite au col, main gauche à la manche, pied droit devant, bras non tendus</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b> Arbitre/observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La valeur des immobilisations partielles et totales (20 secondes maximum) : Yuko, Wazahari, Ippon.</li> <li>- Les termes d'arbitrage : <ul style="list-style-type: none"> <li>o permettant de lancer et arrêter un combat</li> <li>o signalant une entrée et une sortie d'immobilisation.</li> </ul> </li> <li>- Lire et tenir une fiche de poule</li> </ul>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser un enchaînement d'actions sans perdre le contrôle de l'adversaire jusqu'à l'immobilisation</li> <li>- Placer des saisies organisées par un projet : à la manche, au col, pour agir ou faire réagir l'adversaire dans des directions et sens différents</li> <li>- Profiter du déséquilibre de l'adversaire pour l'amener au sol en toute sécurité</li> <li>- Prévoir et anticiper les défenses possibles : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ne pas attendre que l'adversaire stabilise sa position de défense.</li> <li>▪ l'amener directement sur le dos</li> </ul> </li> <li>- En défense, esquiver, parer</li> <li>- Contrer les projets de l'attaque en organisant sa défense selon 4 axes : 4 pattes, assis, à plat ventre, en contrôlant les jambes de l'adversaire avec ses jambes</li> <li>- Adopter les formes d'immobilisation selon le contexte : Yoko Shio Gatamé - Tate Shio Gatamé - Kami Shio Gatamé et Gésa Gatamé.</li> <li>- Garder le contrôle en immobilisation de l'adversaire durant 20 secondes maximum.</li> <li>- Gérer ses ressources physiques pour pouvoir enchaîner plusieurs combats. <ul style="list-style-type: none"> <li>o ne pas insister sur une action qui n'évolue pas</li> <li>o engager ses ressources aux moments opportuns</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pénaliser les saisies bras tendus et les refus de combat</li> <li>- Accorder les points en fonction du temps d'immobilisation (Yuko – Wazahari – Ippon)</li> <li>- Relancer un combat n'évoluant plus ou pas</li> <li>- Nommer le vainqueur</li> <li>- Se répartir les rôles pour gérer collectivement la poule : reporter les résultats, organiser la succession des rencontres, établir le classement</li> </ul>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respecter l'éthique et les rituels des sports de combat</li> <li>- Accepter l'affrontement en respectant l'intégrité physique et morale de son partenaire</li> <li>- Admettre la défaite et accepter de se remettre en cause</li> <li>- Accepter la difficulté en combattant des adversaires plus « forts » que soi</li> <li>- Respecter l'adversaire : ne pas exercer sur les « moins forts » une attitude d'intimidation</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles</b> Arbitre/Observateur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Être vigilant sur les actions dangereuses</li> <li>- S'engager dans les rôles variés avec rigueur</li> <li>- Rester intègre et rigoureux dans ses jugements en tant qu'arbitre et observateur</li> </ul>

**Lien avec le socle :**

Compétence 1 : Maîtrise de la langue et connaissance d'un vocabulaire spécifique lors des échanges dans la « poule », en tant qu'arbitre pour s'exprimer de façon compréhensible par tous.

Compétence 6 : Engagement dans les différents rôles sociaux : arbitre, observateur... Coopérer pour assurer la gestion du déroulement des combats.

Compétence 7 : Savoir organiser son observation : planifier, anticiper, rechercher et sélectionner des informations utiles, pour élaborer un projet d'action et pour prendre des initiatives sur un adversaire durant un combat. Persévérer quel que soit le contexte du combat.